

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO

Noriko SAGARA



- TODAY SAGARA YOGA STUDIO オーナー
- ヨガインストラクター、養成スクール講師
- ヨガライフアドバイザーとしてヘルシーヨガライフを提案、サポートしている

幼少時代から 10 年間、朝日生命体操クラブの選手コースで器械体操選手として活躍（東日本ジュニア選手権大会出場）。水泳、スキー、ダイビング、サーフィンとさまざまなスポーツに親しむ。19 歳より 12 年間タレント、女優として活躍する中でヨガと出会い、ヨガを伝える人になると決意。常に身体と心がベストコンディションを保てるナチュラルな美を追求。過去の実践や経験をいかしたストレッチ要素をとり入れたヨガ＋ストレッチ『sagarayoga』を提案。丁寧な指導、的確な身体のアドバイスをファンが多く、初心者からヨガ経験者まで満足できるレッスンに幅広い層の生徒を抱えている。日々の生活の中にストレッチとヨガを取り入れる生活の心地良さを伝えていきたいと思い、さまざまなヨガイベント、メディアに講師として多数出演。

- JYIA 日本ヨガインストラクター協会 2 級認定
- JYIA 日本ヨガインストラクター協会 1 級シニア認定
- Lisa Walford 師による「Injury management for yoga teacher」（怪我の対処法）13 時間集中トレーニング終了 認定
- ヨガニードラセラピスト指導者資格
- ASANA MANDALA teacher's training 80H 認定・指導者資格
- KAGOME GREENS 公式アンバサダー
- DANSKIN japan 公式アンバサダー

JUNKO ibi



- ヨガインストラクター
- アロマセラピスト

初めてヨガに出会ったのは 2006 年、10 代より長く続いていた心身の不調が驚く程改善され癒になり、日々の練習を通して徐々に自分を取り戻す。大学卒業後、PR 会社に勤務。激務の中でアロマセラピーと出会い、自然の持つ力に魅せられ学びを深めるため 2011 年に渡英。4 年間の滞中で、アロマセラピー、ヨガ、アユルヴェエダを通して人と自然の繋がりを学ぶ。出会った多くの素晴らしい師に感謝し、彼らから得た知恵を広げることがライフワークとする。

<http://dhyanaiana.com/>
アロマセラピーや各植物の詳細情報、オーダーメイドアロマ予約、ブレンドオイル販売に関しては上記サイトへ。

- FIERCE GRACE 200 hour Yoga Teacher Training
- Yoga Alliance Professionals メンバー
- 英国 IFPA 認定アロマセラピスト

YUKA hashimoto



- バレエダンサー
- ピラティスインストラクター

5 歳からクラシックバレエを習い、大学在学中からバレエ教室で助教を勤める。卒業後はダンスカンパニーにダンサーとして所属しながらバレエ教室教師、カルチャーセンターやダンススタジオのバレエ講師として活動。

その間に自身のコンディショニングの為に始めたピラティスに興味を持ち、資格を取得。グループレッスン、ダンサーのためのパーソナルレッスンなどもバレエと並行して勤める。

現在、都内スポーツクラブ、ヨガスタジオ、パーソナルジム、中央区ママ支援コミュニティなどでバレエ、ピラティスのグループ及びパーソナルレッスンを担当。

- STOTT PILATES 認定インストラクター

YOSHIMI yamase



- ヨガインストラクター
- キッズヨガインストラクター

広島出身
10 歳からダンスを始め、22 歳で NY に留学。上京後、ヨガに出会う。「全てのひとにヨガを届けたい」と、受け持つクラスはベビーからシニアまで多岐に渡り、「日常にヨガを」をコンセプトに、シンプルでわかりやすい「伝わるクラス」を心がけている。

また、4 年間のエステティシャン経験もあり美容や身体の知識や理解も高く、しっかり身体に響く的確な誘導、アシストやアジャストの心地良さもクラスの魅力のひとつになっている。

- 日本ヨガインストラクター協会 3・2・1 級卒業
- 日本ヨガインストラクター協会認定講師
- ヨガエド公認キッズヨガインストラクター (Pre-K-K-8 修了)

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO

SAHO nakagawa



- ・ヨガインストラクター
- ・養成スクール講師
(上級ポーズ、シニアヨガ、キッズヨガ、ピラティス)

岩手県出身。小学から高校まで器械体操に明け暮れ、数々の大会に出場。スポーツ科に進学しスポーツ指導や健康科学を専門的に学んだ後、様々なスポーツを経験する中で、美容や健康、自分自分のセルフケアとして始めたヨガに魅力を感じ、自身もインストラクターの道へ。エステティシャン、ヨガインストラクター講師として3年間の経験を積み、現在はフリーヨガインストラクターとして、東京を拠点に多数スタジオでのヨガレッスン、カフェでのヨガ企画、ヨガインストラクターの育成に携わるなど、様々な指導を行っている。地元東北各地でも体操教室でのヨガ指導を行う。一人一人の心と身体に寄り添ったコミュニケーションを大切にしているレッスンが好評。

- JYIA 日本ヨガインストラクター協会
3級2級1級
- JYIA 日本ヨガインストラクター協会
認定講師

YUKO imai



- ・ヨガインストラクター

名古屋や台湾でモデルとして活動後、上京。ストレスなどから体調を崩していた頃、ヨガと出会う。日々を丁寧に過ごすこと、自愛することの大切さを実感し、ハタヨガと共にメディテーションや気功を学び、ヨガインストラクターに。『Love yourself, Love yourlife.』をコンセプトに、グラウンディングや各自の呼吸に合わせた自然で心地いい動きを大切にしているヨガを伝えている。またママヨガとしてもアサナのみならず生活に活かせるヨガの智慧やメディテーションを実践中。

- RYT 200hour
- strala guide
- ReebokONE アンバサダー

MAMI iyoda



- ・ヨガインストラクター

中学から大学までソングリーディングに打ち込み、全国大会や世界大会まで勝ち進む。さらに上を目指す中で、人と比べたり、過呼吸に悩まされたりと、心と体をのバランスを壊してしまう経験を持つ。自分と向き合う時間の中で、ヨガと出会い、自身が救われたことから、同じような方の手助けになればとヨガを広めるインストラクターへの道を進む。また、出産を機にマタニティヨガや産後のケアの大切さを感じ、女性の為のクラスを行っている。コラボイベントや、初めてヨガをする方へ向けてコミュニティを作るなど活躍の場を広げている。

- JYIA 日本ヨガインストラクター協会
3級2級1級
- Jアナトミック骨盤ヨガ
- マタニティヨガ

MAI chayama



- ・ヨガインストラクター

幼い頃より虚弱体質ながら、バレエとバントワリングを楽しむ。短大卒業後は会社員になり心身の不調を感じている時にヨガと出会う。続ける内に体の動きが快適に、心や頭の中が静かになる感覚を体験して以来ブラクティスを継続中。自身が大きく影響を受けたヨガを伝えるためインストラクターに。わかりやすく、心の和むレッスンが好評である。また食べる物や食材を厳選する母の元で育ったため自然と食にも興味を持つ。現在は東京都内でヨガレッスンをしながら日本古来の食文化「発酵」について学び生活に取り入れている。

- 全米ヨガアライアンス 200H 修了
- Victor Chng 陰ヨガ TTC 修了
- マタニティヨガ TTC 修了
- Asana Mandala TTC 修了

TODAY

SAGARA YOGA STUDIO

YUKAKO iiizumi



・ヨガインストラクター

子どもたちといること何よりも幸せを感じ長年保育士として働く傍らヨガと出会う。柳本和也先生のもとで学び続ける中で、ヨガによって自分の身体を健やかにしていくことが出来る可能性と、身体の未知なる面白さ、無限さに魅かれる。

日常生活がより過ごしやすくなる身体作り、自分の真ん中を取り戻し呼吸を通していくことで、いくつになっても心身共に健やかでいられる、いつも安心感を自らの心に宿していけるヨガをと日々練習を継続し、伝えていくことを学び続けている。

- Vision of yoga 大阪
全米アライアンス 200 時間修了
- Vision of yoga 東京
全米アライアンス 200 時間修了
- ASANAMANDALA TTC 修了